

なんじゃもんじゃ地域版

上対馬病院基本理念

地域の健康な生活を守る使命の達成のため
職員ひとりひとりが自覚と責任を持ち
心のふれあいのある
患者様の側に立った医療の実践を行なう

発行: 上対馬病院地域連携室・広報部 ホームページ <http://www.kamibyo.jp/>

足のお悩みありませんか? ~フットケアトレーナーにご相談ください~

○現代人の足のトラブル急増!

現代人の足の悩みは、年々急増しています。外反母趾、タコやウオノメ、扁平足、浮き指など。でも、いったい何が原因なのでしょう?

膝にトラブルのあるご年配の方の履いている靴を調べたところ、何と9割の方が、自分の足に合っていない靴を履いていたという報告もあります。

○足に合っていない靴が原因!

足に合っていないサイズの大き過ぎる靴を履いていることが、足や身体のトラブルを引き起こす最大の原因の一つと言われています。

○あなたの靴は足にフィットしていますか? 3つのポイントで解決しましょう!

①足の正しいサイズを知る

ご自分の足の本当のサイズをご存知でしょうか。足は、体重がかかると足幅と足囲が大きくなります。だから、体重のかかった状態とかかかっていない状態の両方を計測して、足にジャストフィットするサイズの靴を選びましょう。

②足に合った靴を選ぶ

靴のかかと部分が、しっかりと安定していること。そして、つま先は指の付け根の曲がるところで、自然に曲がるのがいい靴の条件です。また、実際に足サイズより大きい靴は、足のトラブルを起こしやすくなります。左右の差、甲高、むくみなどにフィット感の調節で対応できる紐靴が理想的です。

③インソールでバランス良く

合わない靴を履き続けたことで、ゆがんでしまった身体は、姿勢を悪くし、歩く際にヒザや腰などの関節や筋肉に過度の負担をかけることになってしまいます。その崩れたバランスを整え、トラブルの予防や解決に効果的なのが、DYMOCO<ディモコ>インソール(中敷き)です。

○フットケアトレーナーにご相談ください!

足と靴の専門家であるフットケアトレーナーは、全国に約1,700人います。対馬では、対馬病院に7名、上対馬病院に1名在籍しています。足と靴が原因で起こる様々なトラブルを医学的根拠に基づいて歩くバランスから分析。足に合った正しい靴のフィッティングや問題解決する知識と技術を有しています。

上対馬病院では、整形外科医が常勤でいないため、総合外来を受診していただき、リハビリテーション科に紹介していただくようになります。ご不明な点は、下記担当者にお気軽に相談ください。

お問い合わせ先

上対馬病院リハビリテーション科
理学療法士・フットケアトレーナー 井川吉徳
TEL; 0920-86-4321

9月専門科診療

日	曜	診療科目	医師	受付時間
1	火	神経内科 耳鼻咽喉科	森 山 口	8:00~11:30 8:00~11:30
2	水	眼科	川 端	8:00~11:30
3	木	外科 産婦人科	糸 瀬 原	8:00~11:30 8:00~11:30
4	金	外科	山 内	8:00~11:30
8	火	精神科	長 田	8:00~15:00
9	水	精神科 眼科	長 田 川 端	8:00~11:30 8:00~11:30
10	木	外科 産婦人科	糸 瀬 原	8:00~11:30 8:00~11:30
11	金	脳神経外科 外科	福 田 中 嶋	8:00~10:00 8:00~11:30
15	火	耳鼻咽喉科	山 口	8:00~11:30
16	水	眼科 整形外科	川 端 土 肥	8:00~11:30 8:00~11:30
17	木	外科 産婦人科 皮膚科	糸 瀬 原 石 川	8:00~11:30 8:00~11:30 8:00~11:30
18	金	循環器内科 外科 泌尿器科	貞 光 山 内 浅 井	8:00~11:30 8:00~11:30 8:00~11:30
24	木	整形外科 外科 産婦人科	賀 茂 糸 瀬 原	8:00~11:30 8:00~11:30 8:00~11:30
25	金	外科	中 嶋	8:00~11:30
29	火	泌尿器科 (泌尿器科の診療は14:00~です)	犬 塚	11:00~15:00
30	水	眼科	川 端	8:00~11:30

一重診療所

日	曜	医師	【受付時間】
3	木	糸 瀬	13:00~診察終了まで
10	木	立 花	【診療時間】
17	木	糸 瀬	14:10~15:30
24	木	糸 瀬	

乳児健診・予防接種

日	曜	受付時間	※水痘・おたふくかぜ ・ヒブ・肺炎球菌 ・ロタテック内用液 ・不活化ポリオ (要予約) ご予約は ☎86-4331へ
1	火	【乳児健診】	
8	火	13:30~14:30	
15	火	【予防接種】	
29	火	13:30~14:00	



対馬救急医療研究会のお知らせ

9月9日は「救急の日」です。この日を含む1週間を「救急医療週間」として、全国各地において救急に関するさまざまな行事が実施されます。

対馬でもこの行事の一環として「対馬救急医療研究会」を開催します。専門家の先生方の話を聞いて皆様とともに対馬の救急医療について考えていきたいと思えます。

入場無料ですので、皆様お誘いあわせの上、お気軽にご参加下さい。

テーマ:「医療再編後の救急医療体制を考える」

日 時:9月5日(土)14:00~16:00

場 所:対馬市交流センター

主 催:対馬市医師会・対馬保健所・対馬市消防本部

協 力:対馬病院・上対馬病院

看護師を目指す方へ 「医療技術修学資金」制度を利用してみませんか

この制度は、将来、対馬の病院(企業団病院)に看護師等として勤務しようとする者に対し、修学資金を貸与することによって看護師等の確保を図ることを目的としています。返還は義務年限を過ぎると全額免除されるなど、とても有利な制度となっています。詳細は下記連絡先までお問い合わせ下さい。

【貸与例】

- ① 大学看護学部または看護学科を4年で卒業した場合
上限貸付額 5,285,200円
- ② 専門学校等看護師養成施設を3年で卒業した場合
上限貸付額 3,496,800円

【連絡先】

上対馬病院人事担当者 TEL 0920-86-4321

(注)専門科診療は、空路欠航時に中止になる場合や、医師変更がある場合もあります。翌月の予定については、日程が変更になる事もありますので、お電話等でお確かめの上、ご来院下さい。

【お問い合わせ】

上対馬病院 ☎86-4321
メール kmts_soumu@nagasaki-hosp-agency.or.jp
外来予約(IP電話) ☎365-1808
訪問看護ステーション ☎86-4334
デイケア上対馬 ☎88-9755

10月専門科診療

日	曜	診療科目
1	木	外科 産婦人科
2	金	外科
6	火	耳鼻咽喉科 神経内科
7	水	眼科

なんじゃ

まだまだ暑い日が続きますが
皆様どのようにお過ごしでしょうか?
私はこの夏、レジャーを満喫し
残暑を乗り切る
良い思い出が出来ました。
地域版編集長 早田 裕美